

「空の日・空の旬間」記念事業

9月20日の「空の日」に合わせた記念事業を実施します。ことしは、駐機場の一部を開放して、小型機やヘリコプターなどの展示、大型化学消防車のデモンストレーション（それぞれ午前11時30分～午後3時30分）も行います。そして、空港ビル送迎デッキの無料開放やトロッコ列車による施設見学、コックピット見学なども計画しています。ぜひ、ご来場ください。



- ▼コックピット見学
 - ▼とき/9月19日(日)
 - 午前11時～午後4時30分
 - (都合により時間を変更する場合があります)
 - ▼定員/先着150人程度
 - ▼内容/航空機操縦席の見学
- ▼わくわくトロッコ
 - ▼とき/9月19日(日)
 - 午前11時30分～午後3時30分
 - (都合により時間を変更する場合があります)
 - ▼定員/先着500人

県民手帳 予約受付中

ただいま、来年の県民手帳(2000年版)購入予約申し込みを受け付けています。暮らしやビジネスにぜひご利用ください。

- ▼内容/七曜表・日記欄・資料編・住所録ほか
- ▼価格/ポケット版 450円(12.3×7.9cm) デスク版 750円(21.3×13.5cm)
- ▼申込期限/8月31日(火)

※申し込み・お問い合わせは、電話で企画課広報統計係(☎88016553)まで

※申し込み・お問い合わせは、総務課人権啓発係(☎88016551)まで

- ランテイアなどの市民生活全般から一つ選んで
- ▼発言時間/5分程度
- ▼申し込み/意見、提言の要旨を200字程度にまとめ提出
- ▼住所・氏名・年齢(年代)・電話番号を記入
- ▼締め切り/3月30日(金)

※「コックピット見学」「わくわくトロッコ」の申し込み・お問い合わせは、高知空港ビル控室の日係(☎86411525)まで

- ▼航空教室
 - ▼とき/9月19日(日)
 - 午後1時～2時30分
 - (都合により時間を変更する場合があります)
 - ▼参加資格/小学生(4～6年生)および保護者
 - ▼定員/30組(60人)
 - ▼申込方法/はがきに氏名・学校名・学年・住所・電話番号を記入のうえ、お申し込みください(はがき1枚につき小学生1人と保護者1人で1組ごと)

なんこく漫歩



「リストラ」 920 (陣山)

昭和4年8月生まれの人

老人医療受給手続きを、印鑑・健康保険証をお忘れなく。【保健課給付係】

交通事故発生状況

	人身事故件数	死者	負傷者数
11年6月	33件	1人	48人
1～6月	290件	3人	361人

※申し込み多数の場合は、抽選となります。参加者には9月11日(土)までに直接ご連絡します。

▼内容/講義・施設見学など

▼施設見学は小学生のみ

▼申込締切/9月3日(金)

※申し込み・お問い合わせは、高知空港事務所航空教室係(南国市物部 ☎86312621)まで

一日女性議員の募集

- 市制施行40周年と、男女共同参画基本法施行を記念し、女性の建設的な意見や提言を市政に反映するため、南国市女性会議(模擬)を開きます。
- ▼開催日/10月末の休日(予定)
- ▼対象/市内在住または通勤している20歳以上の女性(学生も可)
- ▼募集人員/10人程度(希望者多数の場合は選考)
- ▼意見・提言内容/産業、環境、教育、福祉、文化、ボ

※申し込み・お問い合わせは、高知空港ビル控室の日係(南国市久枝58 ☎86411525)まで

- ▼応募締切/9月4日(土)
- ▼表彰/エアライン賞・金賞・銀賞・銅賞・入選
- ▼賞品/航空券・コックピット見学ほか

8月の納税 県市民税(2期分)

口座振替をご利用の方は、引き落とし不能にならないよう納期限前に口座の残金をお確かめください

人権・行政相談 ☎8/20(金) 10:00～15:30
 無料法律相談 ☎8/7(土)・21(土) 10:00～12:30
 ところ 社会福祉センター
 無料法律相談については、あらかじめ電話で、社会福祉協議会(☎863-4444)に予約してください

犬の引き取り

- ▼とき/8月5日(金)・9月1日(休)
- ▼ところ/市役所北駐車場
- ※お問い合わせは、生活環境課環境公害係(☎880-6557)まで

高知医科大学付属病院 看護職員募集

- ▼職種/助産婦、看護婦(士)
- ▼資格/免許取得者または取得見込み者
- ▼待遇/国家公務員給与法による
- ▼勤務/1週40時間勤務(週休2日制)
- ▼応募方法/履歴書(写真貼付)を郵送または持参
- ▼募集締切/9月10日(金)

※応募先・お問い合わせは、高知医科大学庶務課任用係(〒783-8505 南国市岡豊町小蓮 ☎880-2224)まで

手紙作品コンクール募集中です

- ▼募集部門および応募資格/手紙作文部門…小学生、中学生 外国人(年齢制限なし)
- はがき作文部門…小学生
- 絵手紙部門…制限なし
- ▼応募先/最寄りの郵便局「手紙作文コンクール係」
- ▼募集締切/9月10日(休)

※お問い合わせは、南国郵便局総務課(☎863-2611)まで

平成11年度刑務官採用試験

- ▼試験日/10月3日(日)・4日(月)
- ▼ところ/高知刑務所
- ▼受験資格/S45.4.2～S57.4.1生まれの人
- ▼試験内容/多肢選択式の筆記試験
- ▼申込受付期間/8月16日(月)～8月30日(月)

※申込用紙の請求・お問い合わせは、高知刑務所庶務課(〒781-5101 高知市布師田3604-1 ☎866-5454)まで

第5回 老人保健施設 「夢の里」納涼祭

- ▼とき/8月28日(土) 午後5時～8時(雨天決行)
- ▼ところ/陽だまりの里地下1階(夢の里棟隣)
- ▼催し物/花火やバザーなど多彩な催し
- ※お問い合わせは、夢の里(☎866-6666)まで

☆不燃物（金属類以外）の収集

日	曜	地	区
8/2	月	十市（南部）	
3	火	片山、里改田	
4	水	浜改田	
5	木	久枝、下島、前浜	
6	金	立田	
7	土	田村	
9	月	下屋内（立田）、物部、開田	
10	火	稲生	
11	水	能間、野田口、朝日町、城陸、榎田町	
12	木	稲吉、西羅、新川	
13	金	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大畑団地、伊達野	
14	土	藤原、明見	
16	月	野田（東芝団地を除く）	
17	火	後免町、東崎西部改良住宅、日吉町、東芝団地	
18	水	白木名、蒲原団地、蒲原住宅	
19	木	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上ヶ石、西島、古市	
20	金	北小籠、東山町（1-3・3丁目）、幸町（1-3・3丁目）4～8区（うちばな団地・小籠団地を含む）	
21	土	折年、東崎（東部・西部）、駅前町（1-2・3・4丁目）	
23	月	国分、比江、左右山、岩村	
24	火	笠ノ川、八幡、小瀬、定林寺、庵本、蒲原、常通寺島、中島、吉田、江村、小籠、三軒屋（長岡小籠）	
25	水	久礼庄、植田	
27	金	奈路、瓶岩、額石、植野	
28	土	十市（北部）、緑ヶ丘	
9/1	水	浜改田	
2	木	久枝、下島、前浜	
3	金	立田	
4	土	田村	
6	月	十市（南部）	



☆金属類の収集

日	曜	地	区
8/2	月	片山、里改田、浜改田	
3	火	額石、植野、久礼田、植田	
4	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西羅、新川、稲吉	
5	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大畑団地、藤原、明見、伊達野	
6	金	笠ノ川、八幡、小瀬、定林寺、庵本、蒲原（徳・徳団地）	
7	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋（長岡小籠）	
9	月	十市（南部）	
10	火	東山町（東部・西部）、日吉町、駅前町（1・2・3・4丁目）東崎西部改良住宅	
11	水	東山町（1・2・3丁目）、幸町（1・2・3丁目）、4～8区折年、小籠団地	
12	木	立田、田村	
13	金	後免、野田	
14	土	陣山、三島、上末松、下末松、西山、上ヶ石、西島、古市	
16	月	片山、里改田、浜改田	
17	火	額石、植野、久礼田、植田	
18	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西羅、新川、稲吉	
19	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大畑団地、藤原、明見、伊達野	
20	金	笠ノ川、八幡、小瀬、定林寺、庵本、蒲原（徳・徳団地）	
21	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋（長岡小籠）	
23	月	下屋内（立田）、物部、開田	
24	火	久枝、下島、前浜	
25	水	稲生	
26	木	十市（北部）、緑ヶ丘、岩村	
27	金	奈路、瓶岩、白木谷	
28	土	国分、比江、左右山、北小籠	
9/1	水	野田口、能間、城陸、榎田町、朝日町、西羅、新川、稲吉	
2	木	田井、八木、山崎、竹中、関、西野々、住吉野、大畑団地、藤原、明見、伊達野	
3	金	笠ノ川、八幡、小瀬、定林寺、庵本、蒲原（徳・徳団地）	
4	土	中島、常通寺島、吉田、江村、小籠、三軒屋（長岡小籠）	
6	月	片山、里改田、浜改田	



第9回 土佐希望の家ボランティア育成講座
療育等支援施設事業の一環として、在宅心身障害児（者）のためのボランティアの育成を行い、地域のボランティア活動に努めます。
■とき／8月27日（金）・28日（土）

無料駐車場の利用が前提
※お問い合わせは、県交通政策課（☎82319341）まで

パークアンドライド事業の参加者募集
パークアンドライド事業（郊外の駐車場に車を置き、そこから路面電車に乗り換えて市街地の目的地に到着）の参加者を募集します。
■無料駐車場／（3カ所）土電後免町駅構内、県教育センター駐車場（高知市大津乙）、県立美術館電停北側空き地（高知市高須）
■参加条件
▼高知市へのマイカー通勤者
▼10月1日から6カ月間継続して路面電車での通勤が可能
■無料駐車場の利用が前提
※お問い合わせは、県交通政策課（☎82319341）まで

7月9日、南国市交通安全市民会議が開催されました。平成11年度事業の重点目標である「高齢者の交通事故防止・飲酒運転の追放・シートベルトの着用の徹底とチャイルドシートの着用促進」を全会一致で承認し、各団体一丸となって交通事故防止に取り組むことになりました。また、交通安全活動に功績のあった個人および団体に対し、市民会議会長（南国市長）から感謝状が贈られました。
個人／島内瑞枝さん、西森律さん、野村龍三さん
団体／南国市連合婦人会、南国市土曜市組合

29日（日）の3日間
午前9時30分～午後4時30分（29日は午後1時まで）
■ところ／第2希望の家
■内容／講義・実習など
■申込締切／8月10日（火）
■備考
▼昼食は準備します
▼28日は動きやすい服装で
▼29日は印鑑をご持参ください
※申し込み・お問い合わせは、土佐希望の家「地域療育センター」（☎36312986）まで



知って得する国民年金 ⑤

会社などにお勤めの配偶者に扶養されている人
国民年金第3号の届け出はだいじょうぶですか

厚生年金や共済年金に加入している配偶者に、扶養されている20歳から60歳までの人は、市役所年金係への届けによって国民年金の第3号被保険者になります。第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入している年金制度が負担しています。ですからご自分で保険料を納める必要もなく、また、配偶者の給料から差し引かれている保険料が増えることもありません。

「第3号被保険者の加入の届けをしたからもう安心」でもないのです。ご自身が就職したときはもちろん、配偶者が転職・退職したときなどもその都度、届け（種別確認・変更）が必要になります。

第3号被保険者の届けは、保険料の時効もあって、届出日から2年以上さかのぼることはできません。これらの届けを忘れたために、将来の年金額が減ったり、年金が受けられなくなることもあります。

ワンポイント情報 ー保険料の時効は2年ですー

毎月の保険料は翌月の末日が納付期限です。それから2年以上経過すると時効により納めたくても納めることができません。過年度未納分の納付書は社会保険事務所から年度単位で送られてきますが、分割納付もできますのでお気軽に相談してください。

ー「現況届」は忘れずに提出しましょうー
「現況届」は年金を受けている人が、引き続き年金を受ける権利があることを確認する大切な届け出です。提出を忘れると、年金の支払いが一時的にストップされます。

※お問い合わせは、市民課年金係（☎880-6555）、または南国社会保険事務所（☎864-1111）まで

行方不明の人を捜す
相談所の開設
家出をした人や行方不明になっている人を捜したり、身元が分からない死者を家族やご遺族のもとに帰すための相談所を開きます。
■とき／8月5日（木）
■ところ／南国警察交通会館
※お問い合わせは、南国警察署（☎86413456）まで

お知らせ



農業者転職相談員に二相談を
高知公共職業安定所は、農業を離れ農業以外の他産業に就業を希望する人に対し、雇情報相談相談員を配置して、農業者転職相談員を配置して、お気軽にご相談ください。
相談員は、岡田千秋さん（☎86311700）です。

がけ地近接等危険住宅移転事業
この制度は、がけ地の崩壊などで生命に危険を及ぼす恐れのある区域内に建てている住宅を安全な場所に移転を促進するため、国と地方公共団体が移転者に住宅の除去などに要する経費と、新たな建設する住宅（購入も含む）に要する経費に対して補助金を交付します。
※お問い合わせは、住宅課建築係（☎88016553）まで
■とき／11月7日（日）
■出品締切／9月18日（土）必着



第16回 土佐日記門出の祭り 一般俳句募集
■作品注意／1人3句以内、未発表のもの。作者名（俳号）、住所（連絡先）を作品の後に明記する。投句用紙は200字原稿用紙使用
■予定選者／池嶺章さん 稲田憲明さん
■入選作品／当日展示発表（書家に依頼、短冊にしパネルに貼付）、優秀作品表彰の予定
■展示場／紀貫之邸跡前
※作品の送付・お問い合わせは、社会教育課（〒783-8501 南国市大畑甲2301 ☎88016569）まで

☆健康相談・育児相談・健診など

内容	対象	日	曜	時間	ところ
健康相談	久礼田	8/2	月	9:30~11:00	久礼田体育館
	長岡	5	木	13:30~15:00	中央福祉館
	後免	9	月	13:10~14:10	後免町公民館
	日章	10	火	13:30~14:30	本村公民館
	前浜	11	水		南部福祉館
	三和	12	木		三和公民館
	久礼田	19	木		植田公民館
	三和	20	金		浜改田公民館
	大篠	24	火	13:30~15:00	明見公民館
	黒滝	25	水	10:00~11:00	黒滝公民館
	大篠	27	金	9:30~11:00	藤原北公民館
	長岡	30	月	10:00~11:00	長岡東部公民館
	久礼田	8/1	水	9:30~11:00	久礼田体育館
長岡	2	木	13:30~15:00	中央福祉館	
健康相談 育児相談	岡豊	8/2	月	10:00~11:00	岡豊支所
	十市	9	月		十市支所
	福生	13	金		福生ふれあい館
	岡豊	8/6	月		岡豊支所
育児相談	久礼田	8/2	月	11:00~12:00	久礼田体育館
びよびよルーム (事業相談)	全地区	8/19	木	13:30~15:00	保健福祉センター
リハビリ教室	全地区	8/4 11 25	水	13:30~15:30	保健福祉センター
1歳6か月健診	全地区	8/5	木	13:10~14:10	保健福祉センター
3歳児健診		8/12		13:00~14:00	
乳幼児 がかり検査	全地区	7/27	火	13:30~14:00	保健福祉センター
親児がかり 検査-BCG欄		29	木	13:30~14:10	
愛の献血	全地区 16~69歳	8/3	火	10:00~12:00	チンプラチ製菓製菓
			火	13:30~16:00	ミロク製作所
		9	月	9:30~16:00	南国市役所
		31	火	9:15~11:30 13:00~16:00	藤原ライオンクラブ 農協総合病院
レントゲン検査 基本健康診査	大篠 日章	8/17	火	9:30~11:00 13:30~15:00	保健福祉センター

※なお、麻しん・風しん・三種混合・日本脳炎・乳幼児ツ反・BCG・4ヵ月児健診・10ヵ月児健診・1歳6ヵ月児健診・3歳児健診(対象:3歳4ヵ月児)は、新対象の人のみ別途に個人通知します。



この2ページの検診などの
申し込み・問い合わせは、
保健福祉センター
(☎863-7373)まで

母子手帳は保健福祉センターで
お渡ししています



あなたの食生活は健康ですか? 食事は健康の基本です。食生活改善推進協議会では、大好評のヘルシー・クッキング教室を次のとおり行います。あなたも簡単にヘルシーな料理を習ってみませんか?



■とき/8月27日(金)
午前10時~午後1時

男性の参加も歓迎します。参加希望の人は定員に限りがありますので、お早めにお申し込みください。参加費は無料です。

■ところ/保健福祉センター
■定員/30人
■献立/
*かぼちのチーズコロッケ
*ささみとレタスのごま風味あえ
*いり卵とトマトのスープ
*カフェオレかん(予定)
※エプロン、三角巾をご持参ください。

ヘルシー・クッキング教室のご案内

胃がん検診

■とき・ところ
9月21日(火) 長岡農協出荷場
9月24日(金) 保健福祉センター
■受付時間 午前8時、9時
■検診料 700円
■対象 40歳以上の市民

胃がん検診を希望される人は、2週間前までに電話でお申し込みください。70歳以上・非課税世帯などの人、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳をお持ちの方は無料です。検診申し込み時ならびに受け付け時にお申し出ください。



☆休日在宅医

日	曜	当番医	電話
8/1	日	川本内科(駅前町)	864-2543
8	日	北村病院(東崎)	864-2101
5	日	西川診療所(物部)	864-2751
12	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
19	日	谷医医院(片山)	865-8335
9/5	日	養泉寺内科(大浦甲)	863-3928

※変更する場合があります。

食習慣	運動習慣	休養
偏食気味である 魚より肉を食べることが多い 濃い味が好きで、しょうゆや塩をよくかける 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品は嫌いだ 連日のように酒を多く飲む	あまりからだを動かさない仕事をしている 休日は1日中家でゴロゴロしている 「立っているものは親でも使う」がモットー ちよっと動いただけで動悸や息切れがする 若いころと比べて、だるい太ってきた。	寝るのほかに12時を回ってからである 残業や休日出勤が続いている 頭がぼんやりして、からだのだるい。なかなか疲れがとれない すべての面で何となく気分がのらない からだを動かす機会が少なく、これといった趣味もない



次にあげる「食習慣」「運動習慣」「休養」の3つの生活習慣のうち、あなたの日常生活を振り返り、当てはまるものをつけてみましょう!

判定表	判定	コメント
7以上	ぜ ひ!	健康づくりはかんたん講座へ!
6~5		生活習慣の改善が必要です。教室へ来てみましょう!
4~3		生活習慣の見直しを! 参考に教室に来てみませんか?
2~1		まあまあです。できればあと1歩の改善を教室でしてみませんか?
0		現在問題ありませんが、今後のために教室に遊びに来ませんか?

実は、皆さんに来て
いただきたいのです。

さて、○の数はいくつ
を合計して判定表で○の数
を合算して判定表で○の数
を合算して判定表で○の数

糖尿病予防教室
(血糖値の高い人など)
① 9月24日(金) 栄養士講話
② 10月6日(水) 運動療法
③ 10月15日(水) 医師講話
④ 11月17日(木) 体脂肪測定
▼ 申込締切/9月17日(金)まで

どちらの教室も
定員/30人
時間/午後1時30分~3時30分
ところ/保健福祉センター
参加料/無料

高血圧・動脈硬化予防教室
(血圧・コレステロールの高い人など)
① 9月7日(火) 栄養士講話
② 9月13日(月) 運動療法
③ 9月21日(水) 医師講話
④ 10月21日(木) 体脂肪測定
▼ 申込締切/8月31日(火)まで

健康づくりはかんたん講座(高血圧・動脈硬化予防教室、糖尿病予防教室)を開催します。健診で血圧やコレステロールまたは血糖値が高いといわれた人、身体にいいことを始めたい人、生活習慣病について知りたい人、気軽に健康づくりを始めたい人、気軽に健康づくりを

あなたの生命線延ばしてみませんか! ①

生活習慣病予防シリーズ